


# Mädchen: Sicher im Internet



## So chatten Mädchen sicher im Internet

Infos und Tipps in Leichter Sprache



**FRAUEN-NOTRUF**   
0251 34443

Beratungs-Stelle bei sexueller Gewalt  
für Frauen und Mädchen

## Chatten macht Spaß

**Chatten** ist ein englisches Wort.

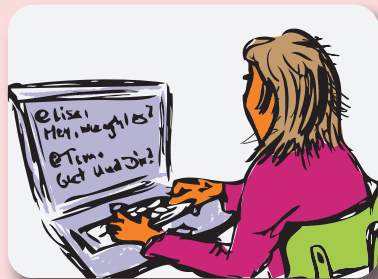
Man sagt **tschätzen**.

**Chatten** bedeutet **miteinander quatschen**.

## Chatten ist wirklich toll.

Du kannst mit netten Leuten reden.

Du kannst Infos bekommen  
und Infos weiter geben.



## Aber Chatten kann auch gefährlich sein

Leider gibt es auch im Internet schlechte Menschen.

Sie ärgern andere oder mobben.

Das können Männer oder Frauen sein.

Es gibt auch **sexuelle Gewalt** im Internet.

**Sexuelle Gewalt** ist zum Beispiel:

Jemand beschimpft dich als Schlampe.

Oder jemand schreibt etwas Ekliges  
über seinen Körper  
oder über deinen Körper.



Jemand schickt dir unanständige Bilder  
von nackten Menschen.

Oder jemand schreibt:

Stell dich nackt vor die Web-Cam und streichel dich!

Oder jemand verabredet sich mit dir.

Er sagt: ich möchte dich richtig kennen lernen.

Aber in Wirklichkeit möchte er Sex mit dir machen.

**Aber das möchtest du nicht.**



## Soll ich trotzdem chatten? Ja, aber ich passe auf!

Keine Angst.

Nicht jeder Mensch im Chat ist gefährlich.

Aber im Internet kann jeder Mensch  
viel über sich erzählen.

Manche Menschen erzählen Lügen über sich.

Du merkst es nicht gleich, wenn jemand dich anlügt.

Du merkst es nicht gleich,  
wenn jemand dich belästigen möchte.

Pass gut auf und sag nicht zu viel über dich!

## So chattest du sicher:

Sag deine **persönlichen Daten** nicht weiter.

Deine **persönlichen Daten** sind:

Dein Name,

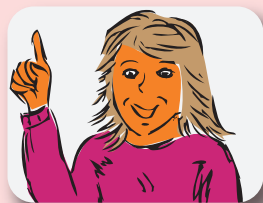
dein Alter,

deine Adresse,

deine Handy-Nummer.

Schreib nicht, in welche Schule du gehst.

Schreib auch nichts über deine Familie  
oder deine Freunde.



## Such einen guten Nick-Namen für den Chat!

Ein **Nick-Name** ist ein Spitz-Name,  
den du dir im Chat gibst.

Denk dir einen guten Nick-Namen aus.

Nimm aber nicht deinen richtigen Namen  
oder dein Alter.

## Das machst du, wenn du chatten möchtest

Suche dir einen Chat mit einem **Moderator**.

Der **Moderator** passt auf,  
dass niemand dich belästigt.

Suche dir einen Chat für Leute in deinem Alter.

Und schau dir die Themen an,  
ob sie dich interessieren.

Zum Beispiel: Kino oder Urlaub



## Nicht Flüstern im Chat

Flüstern heißt im Chat:

Ohne Moderator chatten.

**Chatte nie ohne Moderator!**



## Keine Fotos!

**Stell keine Fotos von dir ins Internet!**

Wenn jemand sagt:

**schick mir ein Bild von Dir!**

Dann sag **Nein!**

Wenn jemand dir ein Bild von sich schicken will,  
sag **Nein!**



## Jemand will dich richtig treffen?

**Triff die Leute aus dem Chat nur im Chat!**

Das ist sicher.



## Fühlst du dich beim Chatten manchmal schlecht?

**Sei vorsichtig!**

**Glaub Deinem Gefühl!**



Wenn du dich im Chat schlecht fühlst,  
dann hör auf zu chatten.



**Mach im Chat nichts, was du nicht selber möchtest.**

Hör auf dein Bauch-Gefühl.

Sprich mit anderen über dein schlechtes Gefühl.

## Wenn du dich schlecht fühlst, sag es weiter!

Wenn jemand im Chat schlecht über dich schreibt,  
hör auf mit ihm oder ihr zu chatten.

Sag es deinen Eltern.

Oder anderen Erwachsenen.

Die sollen es dem Moderator melden.



Vielleicht siehst du,  
dass jemand über andere schlecht schreibt.

Dann sag es deinen Eltern oder anderen Erwachsenen.

Die sollen es dem Moderator melden.

## Hebe die schlechten E-Mails, SMS und Fotos als Beweis auf!

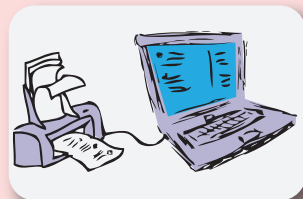
Wenn du dich bei einer E-Mail schlecht fühlst,  
hebe sie auf.

Hebe auch schlechte SMS auf.

Hebe Fotos auf, die eklig sind.

Sie sind **Beweise**.

Damit kann der Chatter bestraft werden.



## Hole dir Hilfe!

Niemand darf dich belästigen und beleidigen.

Niemand darf dich zu Sex zwingen.

Oder zu Sachen, die du nicht magst.

Nicht im Chat und nicht in Wirklichkeit.



## Hole dir immer sofort Hilfe!

**Hol Hilfe,**  
wenn jemand dir unanständige Bilder schickt.



**Hol Hilfe,**  
wenn jemand etwas von dir will, was du nicht magst.

**Hol Hilfe,**  
wenn du nicht weißt, ob ein Freund im Chat ehrlich ist.

**Hol Hilfe,**  
wenn dich jemand zu etwas gezwungen hat.

**Hol Hilfe,**  
wenn dich jemand angefasst hat  
und du wolltest es nicht.

**Hol Hilfe,**  
ganz egal, ob ein Chatter dich im Internet belästigt hat  
oder jemand aus deiner Familie  
oder ein Freund  
oder jemand anderes.

**Und hol Hilfe,**  
wenn jemand eine Freundin  
oder einen Freund von dir belästigt hat.

**Ruf uns an!**  
**Wir reden gerne mit dir.**

**FRAUEN-NOTRUF** Telefon 0251-3 44 43



## Das ist aus dem Tagebuch von Lisa.

### Sie hat über einen Freund im Chat geschrieben

#### 7. März:

Ich hab heute mit einen netten Jungen gechattet.  
Er heißt Tim und ist 17 Jahre.

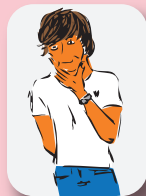


#### 24. März:

Liebes Tagebuch,  
ich habe heute wieder mit Tim gequatscht.  
Ich hab ihm von dem Ärger zu Hause erzählt.  
Er versteht mich gut.  
Seine Eltern streiten auch dauernd.

#### 29. März:

Tim möchte gerne ein Bild von mir.  
Er hat mir seins geschickt – er sieht toll aus.  
Ich habe Jenny das Bild gezeigt.  
Sie findet Tim auch süß.



#### 2. April:

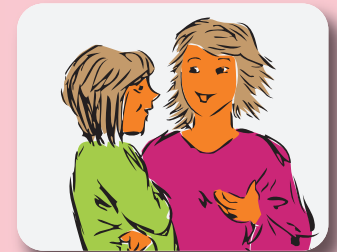
Heute habe ich mit Tim geflüstert.  
Gestern habe ich ihm ein Bild von mir geschickt.  
Er findet mich hübsch.



Tim hat gefragt:  
Hast du ein Bild, auf dem du nackt bist  
Ich hab ihm gesagt, dass ich das nicht mag.  
Er war richtig lieb.  
Er hat sich entschuldigt und so.

#### 14. April:

Ich hab jeden Tag mit Tim gequatscht.  
Er möchte mich mal treffen.  
Er wohnt ganz in der Nähe.  
Ich weiß nicht so recht.  
Ich kenne ihn ja nicht.  
Aber neugierig bin ich auch.  
Ich frage Jenny, was sie meint.



#### 30. April:

Ich habe Tim geschrieben,  
dass ich ihn nur im Chat treffen möchte.  
Seitdem hat er nicht mehr geschrieben.  
Jenny sagt: mit dem Typen stimmt was nicht.

**Ruf uns an!**  
**Wir reden gerne mit dir.**

**Telefon 0251 3 44 43**

**FRAUEN-NOTRUF**

**0251 3 44 43**



Beratungs-Stelle bei sexueller Gewalt  
für Frauen und Mädchen



**Wir beraten dich am Telefon 02 51-3 44 43:**

Montag bis Freitag: von 10 bis 12 Uhr

Außerdem am Montag von 18 bis 20 Uhr

und am Donnerstag von 16 bis 18 Uhr

**Am Dienstag kannst du von 14 bis 16 Uhr  
auch in unsere Beratungs-Stelle kommen:**

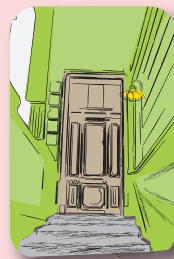
**Heisstraße 9**

**48145 Münster**

Oder wir verabreden,  
wann es dir am besten passt.

[info@frauennotruf-muenster.de](mailto:info@frauennotruf-muenster.de)

[www.frauennotruf-muenster.de](http://www.frauennotruf-muenster.de)



Idee/Konzept und Originaltext: Frauen-Notruf Münster  
In Leichte Sprache übertragen: Holtz & Faust GbR, Achtermannstr. 12, 48143 Münster,  
Telefon 0251-39 99 73 06, Fax 0251-897 96 89

E-Mail: [info@holtz-und-faust.de](mailto:info@holtz-und-faust.de) · Internet: [www.holtz-und-faust.de](http://www.holtz-und-faust.de)

Auf Lesbarkeit geprüft von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Westfalenfleiß gGmbH, Münster

Gestaltung: [www.styleabyte.de](http://www.styleabyte.de) - tina dähn · Illustration/Konzept: Susanne Keller/Tina Dähn

Mit freundlicher Unterstützung von Aktion Mensch